

SEMANA 1 ADD

Agua

&

Vegetales

IMPORTANCIA DEL AGUA

El 60% de nuestro cuerpo está formado por agua. Debido a que perdemos agua continuamente al respirar, orinar y sudar, es importante que repongamos lo que perdemos para garantizar que nuestras células, tejidos y órganos continúen funcionando de manera óptima.

El agua ayuda en la digestión, la absorción de nutrientes y elimina los desechos de nuestro cuerpo, además de regular la temperatura y ayudar a la función cerebral.

¿CUÁNTO NECESITAMOS CADA DÍA?

No hay una respuesta única para todos. La ingesta de agua es individualizada y puede variar según la edad, el nivel de actividad, el entorno y más.

Una regla general para adultos:

HOMBRES 120 onzas y MUJERES 95 onzas

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DIARIO DE AGUA

1. Comience cada mañana con un gran vaso de agua tan pronto como se despierte para reponer los líquidos que perdió durante la noche.
2. Lleva contigo una botella de agua dondequieras que vayas.
3. Beba un vaso de agua antes de las meriendas y comidas.
4. Anímate añadiendo una divertida combinación de frutas y hierbas.

¡Haga clic AQUÍ para obtener consejos y trucos sobre cómo hacer infusiones!



IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS

Desde el aumento de energía hasta la prevención de enfermedades, las verduras están llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales y juegan un papel importante en nuestra dieta diaria.

El consumo regular de verduras se ha relacionado con una presión arterial más baja, un menor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, prevención del cáncer, menor riesgo de problemas oculares y digestivos, así como efectos positivos sobre el azúcar en la sangre. ¿Cómo no te va a encantar?

¿CUÁNTO NECESITAMOS CADA DÍA?

Una mezcla equilibrada y rotativa de diferentes variedades es la mejor manera de asegurarse de obtener lo que necesita. En caso de duda, deje que el color sea su guía. Cada color proporciona varios beneficios para la salud, por lo que es importante un equilibrio de todos los colores.

Las Guías Alimentarias para los estadounidenses recomiendan comer 2 1/2 tazas de vegetales cada día. (1/2 taza = 1 porción)

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DIARIO DE VERDURAS

1. Piensa en dos. Intente comer 2 porciones (1 taza) de verduras con el desayuno o el almuerzo, 2 porciones como refrigerio al mediodía y 2 porciones con la cena.
2. Abastecerse de productos congelados. Algunas bolsas de arroz de coliflor congelado o verduras mixtas son geniales para tener a mano en el congelador. No se echan a perder como las verduras frescas y son una forma rápida y nutritiva de mejorar cualquier comida.
3. Combine verduras con alimentos que ya le gustan: agregue lechuga y tomates a una hamburguesa, agregue espinacas a una tortilla o batido, o cambie el arroz blanco por arroz con coliflor cuando prepare salteados.

UNSTOPPABLE

